

**DÉCEMBRE 2024
 MENU ENFANT**

FRUITS DE SAISON:
 Banane, Pomme, Poire, Kaki et Tangerine

PRODUITS LAITIERS:
 Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

ALÉRGENOS

Avda. 1^o de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergies sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

2

Entrant: Buffet de salade (KCAL 780,43; PROT 33,45g; CA 263,47mg; FE 6,87mg; HDC 92,80g; LIP 32,62g)

Premier: Ragoût de lentilles BIO

Deuxième: Boulettes de poulet avec cous cous

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Brochette de légumes / Viande blanche / Fruit

3

Entrant: Houmous au pois-chiches (KCAL 757,92; PROT 31,79g; CA 192,85mg; FE 6,74mg; HDC 100,69g; LIP 25,16g)

Premier: Riz maigre et légumes

Deuxième: Cabillaud à la basquaise avec poivrons

Dessert: Fruit

Dîner: Haricots verts sautés / Sandwich végétal / Fruit

4

Entrant: Buffet de salade (KCAL 682,67; PROT 18,93g; CA 81,54mg; FE 3,91mg; HDC 79,02g; LIP 33,31g)

Premier: Crème de carotte

Deuxième: Poulet désossé avec des pommes de terre au four

Dessert: Fruit BIO

Dîner: Escalivada / Poisson sauce citron / Fruit

5

Entrant: Buffet de salade (KCAL 751,07; PROT 35,64g; CA 655,02mg; FE 8,67mg; HDC 74,51g; LIP 34,18g)

Premier: Pois chiches aux légumes

Deuxième: "Tortilla" au fromage aux légumes sautés

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Couscous aux courgettes et oignons / Oeufs sur le plat / Fruit

6

Entrant: Férié

Premier: Férié

Deuxième: Férié

Dessert: Férié

Dîner: Férié

9

Entrant: Buffet de salade (KCAL 1038,07; PROT 34,89g; CA 448,51mg; FE 6,16mg; HDC 129,98g; LIP 43,95g)

Premier: Macaronis italiens

Deuxième: Omelette de pomme de terre et courgette avec mais sauté

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Wok aux légumes / Viande de volaille / Fruit

10

Entrant: Buffet de salade (KCAL 611,67; PROT 24,65g; CA 134,80mg; FE 7,07mg; HDC 57,15g; LIP 42,88g)

Premier: Crème de légumes secs

Deuxième: Échine de porc à la plancha avec samfaina

Dessert: Fruit

Dîner: Soupe de potiron / Poisson bleu / Fruit

11

Entrant: PIZZA

Premier: Crème de courgettes

Deuxième: Pommes de terre gratinée au fromage

Dessert: Omelette à la morue / Fruit

Dîner: Pommes de terre gratinée au fromage / Omelette à la morue / Fruit

12

Entrant: Houmous de panais (KCAL 870,24; PROT 42,46g; CA 303,96mg; FE 8,23mg; HDC 100,86g; LIP 32,63g)

Premier: Riz au four

Deuxième: Merlu en sauce verte avec petits pois

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Ciboulette et poivron rouge grillé / Viande rouge maigre / Fruit

13

Entrant: Buffet de salade (KCAL 846,01; PROT 45,48g; CA 222,92mg; FE 11,60mg; HDC 121,80g; LIP 18,29g)

Premier: Crème de curry de lentilles rouges et potiron

Deuxième: Goulash de dinde et champignons

Dessert: Fruit BIO

Dîner: Poêlée de courgette, carotte et quinoa / Poisson en papillote / Fruit

16

Entrant: Buffet de salade (KCAL 864,19; PROT 40,14g; CA 312,32mg; FE 5,87mg; HDC 98,51g; LIP 33,78g)

Premier: Riz à la "cubaine"

Deuxième: Merlu en sauce

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Toasts tomates, fromage frais et anchois / Oeufs brouillés aux légumes / Fruit

17

Entrant: Buffet de salade (KCAL 769,70; PROT 29,93g; CA 214,62mg; FE 4,47mg; HDC 104,18g; LIP 26,49g)

Premier: Pois chiches aux légumes

Deuxième: Poulet désossé avec pommes de terre rôties tex-mex

Dessert: Fruit

Dîner: Courgettes grillées / Poisson blanc / Fruit

18

Entrant: Buffet de salade (KCAL 765,10; PROT 30,85g; CA 166,75mg; FE 4,47mg; HDC 96,35g; LIP 42,78g)

Premier: Nouilles à la napolitaine

Deuxième: Saumon avec carotte vapeur

Dessert: Fruit

Dîner: Chou-fleur à l'ail / Viande blanche maigre / Fruit

19

Entrant: Buffet de salade (KCAL 867,00; PROT 48,11g; CA 413,55mg; FE 10,54mg; HDC 91,11g; LIP 33,97g)

Premier: Lentilles Pardine aux légumes BIO

Deuxième: Tortilla de patatas avec tomate et fromage frais

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Salade complète / Hamburger de soja / Fruit

20

Entrant: MENU SPÉCIAL DE NOËL

Premier: MENU SPÉCIAL DE NOËL

Deuxième: MENU SPÉCIAL DE NOËL

Dessert: MENU SPÉCIAL DE NOËL

Dîner: MENU SPÉCIAL DE NOËL

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

DICIEMBRE 2024 MENÚ INFANTIL

FRUTAS DE TEMPORADA:
 Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

OPCIONES DE LÁCTEO:
 Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

- RECETA VEGETARIANA
- PESCA SOSTENIBLE
- PRODUCTOS ORGÁNICOS
- RECETA FOODIE
- GASTRONOMÍA TRADICIONAL
- PRODUCTO DE TEMPORADA
- PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

- APRO
- CACAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFITES
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará por integrado un día a la semana.

2

Entrante: Buffet de ensaladas
 780,43 KCAL
 33,45g PROT

Primero: Lentejas con verduras P/ECO
 263,47mg CA

Segundo: Albóndigas de pollo con cous cous
 6,87mg FE
 92,80g HDC
 32,62g LIP

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Brochetas de verduras / Carne blanca / Fruta

3

Entrante: Hummus de garbanzos
 757,92 KCAL
 31,79g PROT

Primero: Arroz con magro y verduras
 192,85mg CA

Segundo: Bacalao a la vizcaína con pimientos
 6,74mg FE
 79,02g HDC
 25,16g LIP

Postre: Fruta

Cena: Judías verdes salteadas / Sandwich vegetal / Fruta

4

Entrante: Buffet de ensaladas
 682,67 KCAL
 18,93g PROT

Primero: Crema de zanahoria
 81,54mg CA

Segundo: Pollo deshuesado con patatas al horno
 3,91mg FE
 3,91mg HDC

Postre: Fruta ECO

Cena: Escalivada / Pescado al limón / Fruta

5

Entrante: Buffet de ensaladas
 751,07 KCAL
 35,64g PROT

Primero: Garbanzos con verduras
 655,02mg CA

Segundo: Tortilla de queso con salteado de verduras
 8,67mg FE
 74,51g HDC

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Couscous con calabacín y cebolla / Huevos al plato / Fruta

6

Entrante: Festivo

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

9

Entrante: Buffet de ensaladas
 1038,07 KCAL
 34,89g PROT

Primero: Macarrones a la italiana
 448,51mg CA

Segundo: Tortilla de patata y calabacín con maíz salteado
 6,16mg FE
 129,98g HDC
 43,95g LIP

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Wok de verduras / Carne de ave / Fruta

10

Entrante: Buffet de ensaladas
 611,67 KCAL
 24,65g PROT

Primero: Crema de legumbres
 134,80mg CA

Segundo: Lomo de cerdo a la plancha con samfaina
 7,07mg FE
 56,41g HDC
 42,88g LIP

Postre: Fruta

Cena: Crema de calabaza / Pescado azul / Fruta

11

Entrante: PIZZERO

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena: Patatas gratinadas con queso / Tortilla de bacalao / Fruta

12

Entrante: Hummus de chirivía
 870,24 KCAL
 42,46g PROT

Primero: Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)
 303,96mg CA

Segundo: Merluza en salsa verde con guisantes
 8,23mg FE
 100,86g HDC
 32,63g LIP

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne roja magra / Fruta

13

Entrante: Buffet de ensaladas
 846,01 KCAL
 45,48g PROT

Primero: Crema de lentejas rojas y calabaza al curry
 222,92mg CA

Segundo: Goulash de pavo con champiñones
 11,60mg FE
 121,80g HDC

Postre: Fruta ECO

Cena: Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa / Pescado al papillote / Fruta

16

Entrante: Buffet de ensaladas
 864,19 KCAL
 40,14g PROT

Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)
 312,32mg CA

Segundo: Merluza a la marinera
 5,87mg FE
 98,51g HDC
 33,78g LIP

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Tostada de tomate, queso fresco y anchoas / Revuelto de verduras / Fruta

17

Entrante: Buffet de ensaladas
 769,70 KCAL
 29,93g PROT

Primero: Garbanzos con verduras
 214,62mg CA

Segundo: Pollo deshuesado con patatas asadas tex-mex
 8,96mg FE
 104,18g HDC
 26,49g LIP

Postre: Fruta

Cena: Calabacín a la plancha / Pescado blanco / Fruta

18

Entrante: Buffet de ensaladas
 765,10 KCAL
 30,85g PROT

Primero: Caracolas a la napolitana
 166,75mg CA

Segundo: Salmón al horno con zanahoria fresca al vapor
 4,47mg FE
 96,35g HDC
 42,78g LIP

Postre: Fruta

Cena: Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra / Fruta

19

Entrante: Buffet de ensaladas
 867,00 KCAL
 48,11g PROT

Primero: Lentejas pardinas con verduras P/ECO
 413,55mg CA

Segundo: Tortilla de patata con tomate y queso fresco
 10,54mg FE
 91,11g HDC
 33,97g LIP

Postre: Fruta y lácteo

Cena: Ensalada completa / Hamburguesa de soja / Fruta

20

Entrante: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena:

Entrante:

Primero:

Segundo:

Postre:

Cena: